



11月イベントカレンダー



日程	イベント	問合せ先
1日(土)	健康ウォーク おのサンサッカーパーク周辺を歩こう(出合地域交流センター)	73-2069
2日(日)		
3日(月)	ふれあい文化祭における「おきよう体操」(厚陽地域交流センター)	74-8400
4日(火)	健康麻雀(埴生地域交流センター)	76-0066
5日(水)	里山を歩こう!①(高千帆地域交流センター)	83-3113
6日(木)	すくすくセミナー 離乳食ひろば(スマイルキッズ)	82-2526
7日(金)	子育て講座 ミュージックセラピー(スマイルキッズ)	82-2525
8日(土)	小学生カローリング教室(須恵地域交流センター)	83-3360
9日(日)	市民活動センターまつり「スマイルフェスタ!2025」(市民活動センター Aスクエア)	52-8668
10日(月)		
11日(火)	子育て講座 保育士と遊ぼう(スマイルキッズ)	82-2525
12日(水)	ウォーキングイベント〜赤崎木戸周辺を探検しよう〜	71-1814
13日(木)	子育て講座 ベビーマッサージ(スマイルキッズ)	82-2525
14日(金)	高泊開作五挺唐樋周辺ウォーキング(小野田地域交流センター)	83-2775
15日(土)	はじめてのチャレンジ・レッドかるた教室(本山地域交流センター)	82-1115
16日(日)	第16回SOS健康フェスタ(厚狭地区複合施設)	71-1814
17日(月)		
18日(火)	男のキッチン(厚陽地域交流センター)	74-8400
19日(水)	男性料理教室(本山地域交流センター)	88-2001
20日(木)	健康体操(赤崎地域交流センター)	88-0162
21日(金)		
22日(土)	マタニティひろば(厚狭地区複合施設)	82-2526
23日(日)		
24日(月)	楽しく体を動かすイベント「サッカー場の芝生でボール遊び」(おのサンサッカーパーク)	71-1814
25日(火)	西洋料理教室(小野田地域交流センター)	83-2775
26日(水)	子育て輪づくりサークル(有帆児童館)	83-7473
27日(木)	すくすく相談(保健センター) 子育て輪づくりサークル(保健センター)	82-2526
28日(金)		
29日(土)	第8回スマイルコースト・ウォーク	82-1313
30日(日)		

11月
November

スマイルエイジング 強化月間 2025



応援サポーター 市内イベント

11月に様々なイベントや取り組みを行っています!
一緒に健康づくりに取り組みましょう!



スマイルエイジングは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、
誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。

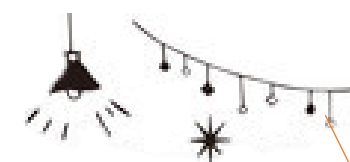


市ホームページ



応援サポーターによる取り組みに参加しよう!

様々な団体などが健康づくりを実践するきっかけとなる機会や場を提供しています!この機会に健康づくりに取り組みましょう!



応援サポーターはこの“のぼり旗”が目印です!

～講座・教室に参加しよう!～

山陽小野田医師会

健康ミニ講座「消化器病のはなし」
日時:11/27(木)14:00～15:00
講師:播磨一雄
(はりま内科・胃腸科院長)
会場:山陽小野田中央図書館 2F
視聴覚ホール
※申込不要

母子保健推進協議会

*子育て輪づくりサークルの開催
11/26(水) 有帆児童館
11/27(木) 保健センター
すくすくベビーサークル(同時開催)
※要申込

SOS かたつむりで行こう会

11/16(日)
第16回 SOS 健康フェスタ開催
場所 厚狭地区複合施設
開催時間:9:30～14:30

各地域交流センター

※詳細は各地域交流センターにご確認ください。

本 山:11/29(土)マグダーツ大会 他
赤 崎:11/ 9(日)校区カラーリング大会 他
須 恵:11/11(火)コミュニケーションダンス教室 他
小野田:11/20(木)ヨガ&ピラティス教室 他
有 帆:11/27(木)シニアの健康教室③ 他
高 泊:11/20(木)オンラインヨガ(教室)
高千帆:11/ 6(木)健康講座 笑年学級(講演:意外としらない高血圧の話) 他
厚 陽:11/18(火)男のキッチン 他
厚 狭:11/11(火)健康講座「コグニサイズ体験」 他
出 合:11/13(木)みんなでクッキング カンボジア料理に挑戦 他
埴 生:11/20(木)みんなで楽しい料理教室 他

食生活改善推進協議会

ねんりんカフェの開催
11/ 5(水) 本山・赤崎 11/27(木) 須恵
11/17(月) 小野田 11/19(水) 有帆
11/11(火) 高泊 11/ 9(日) 高千帆
11/14(金) 厚陽 11/22(土) 厚狭
11/10(月) 出合 11/21(金) 埴生
※一度お問い合わせください
(健康増進課71-1814)

石丸ふれあいスポーツ大会実行委員会

11/ 9(日) 石丸ふれあいスポーツ大会
場所 岡石丸運動広場

～地産地消で新鮮な食材を食べよう!～

川上地区ゆめ市場川上

*毎週火・土曜日 AM7:00～12:00
朝摘みの新鮮野菜と川上地区で採れた原料を使ったおもち、クッキー、シフォンケーキ(米粉)などを販売
*11/22(土) 収穫祭の実施
住所 大字厚狭 4401

カレーとコーヒー ファイン

地元山口県の野菜を使ったメニューの提供
住所 厚狭 459-3

マルキュウ

*健康に関するパンフレット配布
*青果地産地消コーナーの設置
*減塩 POP の掲示
実施場所 マルキュウ厚狭店、アルク小野田店、
アルク港町店、マルキュウ高千帆店

株式会社 花の海

地産地消・野菜たっぷりのランチメニュー提供
住所 埴生 3392

マックスバリュ

「減塩商品の販売」「減塩スマエジちゃんポップの展示」「地産地消商品の販売」とその啓発
実施場所 マックスバリュ小野田店
マックスバリュ厚狭店



～健康につながる情報を得よう!～

スマイルエイジング薬局

健康相談、血圧測定、体組成測定など

実施場所

・アイエム薬局(くし山二丁目)
・おひさま薬局(大字西高泊)
・さくら薬局(赤崎二丁目)
・すえ薬局(須恵一丁目)
・第一薬局住吉店(住吉本町)
・千代町薬局(稻荷町)
・西日本薬局小野田店(大字東高泊)
・ファミリー薬局本町店(住吉本町)
・めで薬局(大字小野田)
・きずな薬局(津布田)

ローズガーデン

(おのだサンパーク内 1 階)

市オリジナルレシピ・健康情報
チラシの配布

市内郵便局

健康情報の発信
実施場所 市内郵便局(10 か所)

レノファ山口 FC

レノファ山口 FC SNS(X)でのイベント告知

～図書館に行こう!～

中央図書館

「絵本で笑顔!フォトコンテスト」
作品展 展示期間
10/4(土)～11/30(日)

厚狭図書館

健康情報棚の設置、
11/16(日)SOS 健康フェスタでの健康関連資料の展示

ぽん菓子ファクトリー

ぽんの時間(ほりうち(株))

玄米ぽんのおいしい食べ方や、大豆ぽんでタンパク質強化等のお話をお伝え
住所 西高泊 1184-1(株)フレッシュ敷地内

リハビリデイサービス プラスワン

自宅で行える体操・ストレッチの提案・冊子のお渡し SNS での体操紹介
住所 セメント町 6-2

山口ヤクルト販売株式会社

世界糖尿病デーに合わせたチラシ配布
実施 小野田センター、厚狭センター

山陽小野田市立山口東京理科大学

山陽小野田薬剤師会と連携。令和7年度は「肥満」をテーマに、本学の学生がポスター等をデザインし、市内の薬局において配布・掲示することで、健康的な体重管理の重要性に関する知識の普及・啓発活動を行っていく

山陽小野田薬剤師会

～みんなで受けよう歯科検診～

歯・口腔の健康づくり推進週間

11/8(土)～14(金)

無料歯科検診を実施

先着順!

山陽小野田歯科医師会

実施場所
山口県歯科医師会に加入している
歯科医院(23 か所)

※実施可否は歯科医院へ要確認



～市民体操 SOS おきよう体操で身体を動かそう!～

ウエスタまるき

市民体操の楽曲を店内放送で流し啓発・健康情報の発信
実施場所 ウエスタまるき厚狭店、まるき小野田大学通り店、
ウエスタまるき中川店、ウエスタまるき神田店

FM スマイルウェーブ

ラジオ番組内で情報発信 朝の番組で「SOS おきよう体操」を放送中
(月～金)

～自分の体を知ろう!～

眠りの専門店 My makura

(おのだサンパーク内 2 階)

全身のラインと体の部位ごとに掛かる圧力を測定し3D 画面の数値を基に身体に合った枕・マットの提案

ヒマラヤスポーツ&ゴルフ (おのだサンパーク内 2 階)

足型を測定し、足のお悩み改善と最適なシューズのご提案

眼鏡市場 (おのだサンパーク内 1 階)

視力測定と聴力測定の無料実施